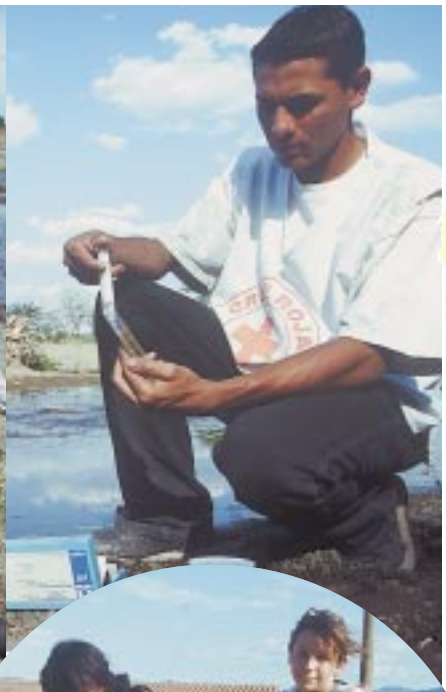
Das Rote Kreuz

Nr.2a/MAI 2000

BURGENLAND



Die Einsatzteams des Österreichischen Roten Kreuzes sorgen für Wasser: in 48 Stunden überall auf der Erde.

So bringen wir Wasser!

Fotos: Stöcher (4), Contrast, ÖRK, Unger

Hauskrankenpflege
10 FRAGEN ZUM PFLEGEN

Katastrophenhilfe
WELTWEIT IM EINSATZ

Hilfe und Vorsorge:
ZECKEN

Burgenland aktuell
PFLEGE: HILFE KENNT KEIN ALTER

P.b.b., Verlagspostamt 1040 Wien, WoGZ133U

RK-SHOP

Gut verbunden ...

Die Verbandkästen aus dem Rotkreuz-Shop.

Einen Verbandkasten im Auto hat – hoffentlich – jeder. Oder doch nicht? Und wie sieht es mit Ihrer Hausapotheke aus? Und in Ihrem Betrieb? Sind Sie für den Notfall – der selten, aber immer unverhofft kommt – gerüstet? Der Rotkreuz-Shop bietet drei professionelle Produkte. Von RK-Experten zusammengestellt, enthalten sie alles, was Sie brauchen. Für den Notfall.

Ja, ich bestelle ...

Familienname _____

Vorname _____

Straße _____

PLZ _____ *Wohnort* _____

Datum _____ *Unterschrift* _____

Bitte ausschneiden und einsenden an den Zentraleinkauf des Österreichischen Roten Kreuzes, Nordportalstraße 248, 1020 Wien

_____ *Stück*

1. Kinder-Notfall-Unfallverhütungsset

11-mal Sicherheit für Säuglinge und Kleinkinder: Herdschutzgitter, Spielzeugtester, Eckenschützer, Türstopper u. v. m. Dazu ein Video, das die Welt aus Kindersicht zeigt.

Preis: öS **990,–**

_____ *Stück*

2. Verbandkasten, Typ A, ÖNORM Z 1020

Gefüllter Verbandkasten mit Aufhängevorrichtung, praktischem Ablagefach, staubdicht, temperaturbeständig von –25 bis +60 Grad Celsius, plombierfähig, für Betriebe bis fünf Arbeitnehmer, gefüllt.

Preis: öS **1416,–**

_____ *Stück*

3. Verbandkasten für zweispurige Kfz

Weiße Kunststoffkassette mit rotem Aufdruck, komplett gefüllt.

Preis: öS **237,60**

Bei einer Bestellsumme unter öS 1800,– werden öS 60,– Versandkosten hinzugerechnet. Alle Preise inkl. MwSt.

DU HANE GmbH · Fisolengasse 7/1 · A-3390 Melk
Tel. 0 27 52/500 70-0 · Fax 0 27 52/500 70-5 · e-mail: duhane@tempur.at

RK 2000

Info-Bon:
Bitte senden Sie mir nähere Informationen inkl. Preisliste:

Name: _____

Adresse: _____

TEMPUR®– das entscheidend andere Material für optimalen Schlafkomfort

TEMPUR® ist weltweit das einzige Material, das sowohl auf das Gewicht als auch auf die Temperatur des Körpers reagiert. Der Körper sinkt in wenigen Sekunden in das **TEMPUR®**Material ein. Ihre individuelle Körperform wird auf Grund der Temperaturempfindlichkeit und Zähelastizität des Materials komplett nachgebildet.

Durch die hervorragenden, druckentlastenden Eigenschaften wird der Druck, der auf gefährdete Körperteile wie Hüften, Arme und Schultern lastet, optimal verteilt und verhindert somit Druckstellen. Durch die lückenlose Nachbildung Ihrer Körperform erhält die natürliche Biegung Ihrer Wirbelsäule eine optimale Unterstützung und Ihr Körper kann sich vollkommen entspannen.

TEMPUR® Matratzen und Kissen bestehen aus einem atmungsaktiven Spezialmaterial, welches ursprünglich von der NASA als Komfortpolsterung für Astronauten entwickelt wurde. Wegen der optimalen Druckverteilung des Materials, wird **TEMPUR®** im medizinischen Bereich gegen Schmerzen des Bewegungsapparates, der Muskeln und gegen Wundliegen eingesetzt. Das Material ist auch bestens für Allergiker geeignet.

TEMPUR® wird weltweit in 36 Ländern von mehr als 30.000 Ärzten und Therapeuten empfohlen. Erhältlich im Sanitätsfachhandel und im ausgewählten Möbelfachhandel.

15 Jahre Garantie auf Matratzen!
3 Jahre Garantie auf Kissen!

Nähere Infos:
- www.tempur.at
- DU HANE GmbH, Fisolengasse 7/1, A-3390 Melk,
- Tel. 02752/50070-0, Fax Dw 5, e-mail: duhane@tempur.at

Nach den Kameras

Wenn das Fernsehen von Katastrophen berichtet, erinnert das manchmal an eine Sportübertragung. Immer schneller sind die Kameras am Einsatzort, immer näher rücken Sie an die Opfer, und immer öfter sind sie live dabei.
Wir sehen den Abtransport der Opfer, die Verzweiflung der Angehörigen und die Rührung der Geretteten in Echtzeit am Fernsehschirm. Eine Kriegshandlung, ein Lawinenabgang, ein Großunfall. Wir sehen auch die Helfer – zum Glück treffen sie in der Regel vor den Kameras ein.
Das sind bewegende, aber auch beruhigende Bilder. Es ist zwar etwas passiert, aber es geschieht auch was. Es wird geholfen. Und irgendwann ziehen die Kameras wieder ab.
Die Übertragung ist beendet, und wir Zuschauer bleiben mit dem Eindruck zurück, dass wieder Ordnung ist. Dass allen geholfen wurde. Dass wir kein schlechtes Gewissen haben müssen.

Es gibt aber Leute, die wissen mehr. Weil sie auch nach den Kameras noch am Unglücksort bleiben. Weil sie erst gehen, wenn keine Not mehr ist. Diese Leute sind die Katastrophenhelfer des Roten Kreuzes. Sie sind auf der ganzen Welt tätig, und viele von ihnen kommen aus Österreich. Ihre Einsätze finden nicht nur dort statt, wo etwas „Neues“ passiert ist, sondern wo die Not am dringendsten ist. So steht es in den Grundsätzen der Rotkreuz-Bewegung.

Erinnern Sie sich noch an **Bagdad**? Das internationale Embargo gegen den Irak? Die sterbenden Kinder, weil es kein Essen mehr im Irak gab?

Was wissen Sie von **Bulgarien**? Bulgarien ist eine Demokratie. Aber der Wohlstand ist dort noch lange nicht ausgebrochen. Im Gegenteil: Die Bulgaren hungern – mitten in Europa.

Tschernobyl – auch 14 Jahre danach noch ein Begriff. Ein Atomunfall mit Spätfolgen. Missgebildete Kinder, Teenager mit Schilddrüsenkrebs.

Bagdad, Bulgarien und Tschernobyl. Die Katastrophenhilfe des Österreichischen Roten Kreuzes lässt sie nicht im Stich. Auch wenn die Kameras schon weg sind. Mehr auf Seite 12/13.

Ihre Redaktion „Das Rote Kreuz“

TITEL

Anna Stöcher

Nur Wasser hilft
Honduras und Mosambik – im Notfall ist Wasser das wichtigste Medikament. Die Techniker des Österreichischen Roten Kreuzes sorgen dafür.
Seite 6

TEST

ÖRK

Können Sie helfen?
Wie gut sind Ihre Kenntnisse in Erster Hilfe? Tun Sie das Richtige, wenn es darauf ankommt und Minuten entscheiden können? Testen Sie Ihr Wissen mit einem kleinen Quiz. Mit Gewinnspiel!
Seite 8

WELWEIT

ÖRK

Weltweit im Einsatz
Die Katastrophenhilfe des Roten Kreuzes ist auf der ganzen Welt im Einsatz. Unsere Übersicht zeigt Ihnen, an welchen Orten der Erde wir mit Ihrer Spende helfen.
Seite 12

GESUNDHEIT

J. M.

So ist Ihr Kind sicher
Wenn Säuglinge und Kleinkinder Spielzeug verschlucken, ist rasches Handeln angebracht. Wir sagen Ihnen, wie Sie richtig helfen.
Seite 18

IHR BUNDESLAND

Burgenland aktuell
- Digitaler Funk
- Pflege: Hilfe kennt kein Alter
- 10.000 Blutspender
- Ein Lehrling für das Rote Kreuz

ab Seite 10

IMPRESSUM

Das Rote Kreuz: Offizielles Organ des Österreichischen Roten Kreuzes unter Mitarbeit aller Landesverbände. Die Zeitung „Das Rote Kreuz“ informiert Mitglieder, Gönner, Mitarbeiter und Rotkreuz-Interessierte über Aktivitäten, Neuerungen, Ereignisse und Hintergründe des Roten Kreuzes. **Gesamtleitung:** Mag. Michael Opriesnig. **Redaktion:** Thomas Aistleitner, Mag. Bernhard Jany, Mag. Ursula Fraisl. Telefon: 01/589 00-352. Telefax: DW 159. E-Mail: fraisl@redcross.or.at. Homepage: http://www.redcross.or.at. **Fotos:** Anna Stöcher, Michael Appelt, Contrast. **Für die Landesverbände:** Ing. Peter Jandl (B), Irene Berchtold (K), Gerald Czech (NÖ), Mag. Erich Haneschläger (OÖ), Dir. Gerhard Huber (S), Dir. Karl Schicker (St), Roland Gozzi (V), Christian Listopad, Mag. Daniela Lechleitner (W). **Produktion:** LIOP ZeitungsproduktionsGmbH, Siebenbrunnengasse 3, 1050 Wien. Produktionsleitung: Mag. Peter Weinhappl. Grafische Gestaltung: Mag. Ute Jicha. Lektorat: Mag. Florian Praxmarer. Repro: Manfred Poor, Hernalser Hauptstraße 106, 1170 Wien. Druck: Eugen Ruß, Vorarlberger Zeitungsverlag und Druckerei GesmbH, Gutenbergstraße 1, 6858 Schwarzach. DVR-Nr.: 0416061. Gedruckt auf umweltfreundlichem Papier.

LESERBRIEFE

Gratulation zur Zeitung „Das Rote Kreuz“! Sie enthält genug Themen für jeden, der darin blättert, um etwas Interessantes zu finden. Besonders angetan bin ich von der Service-Seite „Testen Sie sich selbst“, weil ich weiß, wie wenig Erwachsene über richtiges Helfen Bescheid wissen. Für Kinder wird Erste Hilfe erfreulicherweise schon in der Schule angeboten, deshalb wissen sie oft mehr. Bitte setzen Sie diese Service-Reihe fort!
Jörg-Otto Pribil, St. Martin

Ich fühle mich von ihrer Zeitung sehr angesprochen, was das Helfen angeht. Ich besuche zum Beispiel schon seit vielen Jahren die Pensionisten im Seniorenheim. So viel Gutes lässt sich leicht verwirklichen, wenn viele talentierte Menschen sich ihren Fähigkeiten entsprechend bereit erklären, mitzuarbeiten und Ideen einzubringen. Denn im selbstlosen Dienen und Helfen liegt unsere schönste Aufgabe, was ja auch das Rote Kreuz selbst immer wieder beweist.
Everilda Hayd, Gleisdorf

Soweit ich mich erinnern kann, wird der Puls an der Halsschlagader geprüft und die Atmung durch Beobachten des Brustkorbes. Dazu muss ich keinen Sturzhelm abnehmen, was ich mich nie trauen würde, wenn ich einen Bewusstlosen mit Helm fände (mögliche Gefahr einer Wirbelsäulenverletzung beim Sturz. Ich würde sogar die leichte Blutung aus Nase und seitlich des Sturzhelmes in Kauf nehmen. Sollten keine Vitalfunktionen feststellbar sein, bliebe mir sowieso nichts anderes übrig, als den Helm abzunehmen. Wenn ich das falsch sehe, bitte es mir mitzuteilen, denn sonst würde ich vielleicht einmal einen Fehler begehen.
Walter Zimmer, per E-Mail

Antwort: Grundsätzlich soll der Sturzhelm immer abgenommen werden, also auch bei einem Patienten, der bei Bewusstsein ist. In so einem Fall soll man den Verunfallten unterstützen bzw. durch Überreden den Verunfallten so weit bringen, dass er sich den Helm selbst abnimmt. Dies hat den Vorteil, dass wenn sich der Zustand des Patienten verschlechtert, nicht die Sturzhelmabnahme zusätzlich zu den lebensrettenden Sofortmaßnahmen durchgeführt werden muss. Ist ein Patient ohne Bewusstsein, d. h., dass er nicht auf Ansprechen, Berühren und Zufügen eines Schmerzreizes reagiert, muss der Helm auf jeden Fall abgenommen werden. Die Gefahr einer Wirbelsäulen-Verletzung besteht natürlich, da haben Sie Recht. Man muss also sehr behutsam und korrekt bei der Helmabnahme vorgehen. Doch ich kann den Patienten nicht auf den Verdacht einer Wirbelsäulen-Verletzung hin ersticken lassen!
Bernhard Reiter, Zentralschule des ÖRK

Schreiben Sie Ihre Meinung an die Redaktion „Das Rote Kreuz“, Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Wien. Für jede Veröffentlichung schenken wir Ihnen das Buch „Eine Erinnerung an Solferino“ von Rotkreuz-Gründer Henry Dunant.

Wasser ist Leben

Die Gewista unterstützte das Rote Kreuz auf „City Light“-Werbeflächen.

Wasser ist Leben. In manchen Ländern sterben mehr Menschen an den Folgen von Wassermangel als durch Naturkatastrophen oder Kampfhandlungen.

Wasser ist daher eines der ersten Hilfsmittel im Katastrophenfall. Für viele Menschen ist Wasser das wichtigste Medikament der Welt.

„Es war uns ein besonderes Anliegen, mit unseren hinterleuchteten Plakatflächen diese Aktion des Roten Kreuzes zu unterstützen“, so Christian Hala von der Firma Gewista.

Der Erlös aus dieser Kampagne kommt verschiedenen Wasser-Projekten des Österreichischen Roten Kreuzes zugute, die im Katastrophenfall täglich bis zu 120.000 Liter Trinkwasser aufbereiten und an die Bevölkerung verteilen.

Weitere Projekte sind der Bau und die Wiederherstellung von Brunnen in Mosambik, Laos, Sri Lanka und anderen Ländern. ▲

Anna Stöcher

Christian Hala, Gewista (r.), Rotkreuz-Sprecher Bernhard Jany

KRIEG UND FRIEDEN

Die Ausstellung in Schlaining.

Die Burgenländische Landesausstellung in Schlaining hat heuer „Krieg und Frieden“ zum Thema. Von 8. Mai bis 5. November ist die Ausstellung täglich von 9 bis 17.30 Uhr geöffnet. Zu sehen sind u. a. Ausstellungsstücke aus der Geschichte des Roten Kreuzes, das sich bekanntlich seit seiner Gründung um die Erziehung zum Frieden bemüht hat.

ROTKREUZ-SERVICESTELLE

ERHALTEN SIE IHRE ROTKREUZ-ZEITUNG MEHRFACH?

Rufen Sie einfach unsere Service-Nummern

08000/80 144 (kostenlos) oder
01/79 580-580 (für Wien).

Wir bringen Ihre Anschrift auf den neuesten Stand! Sie helfen uns damit, Portokosten zu sparen und unseren Adressenbestand in Ordnung zu halten. **Danke!**

Der Weg des Blutes

Alles über Blut und Blutspenden!

ÖRK

Der 7. April war weltweit der Gesundheitstag zum Thema Blut und Blutsicherheit. Vielen Menschen werden mit Bluttransfusionen die Gesundheit und das Leben erhalten. Darum ist Ihre Blutspende so wichtig.

Auf dem „Weg des Blutes" liegen viele strenge Sicherheitskontrollen: Blutgruppenbestimmung, Antikörper, Hepatitis B und C, HIV werden neben anderen Tests zur Sicherheit für den Empfänger durchgeführt. Nur das Blutspenden selbst ist ganz einfach. Wenn sie mehr über das Blutspenden wissen wollen, schicken wir Ihnen gerne unsere umfassende, bebilderte Broschüre „Der Weg des Blutes" zu.

So können Sie „Der Weg des Blutes" kostenlos bestellen:

- ✔ per Fax mit dem Kennwort „Weg des Blutes" an 01/589 00-259
- ✔ per E-Mail (Betreff „Weg des Blutes") an webmaster@redcross.or.at oder
- ✔ telefonisch von 9 bis 16 Uhr unter der Nummer 01/589 00-456. ▲

NACHGEFRAGT BEI

Nina Proll

Schauspielerin (25)
Filme: „Nordrand", „Hinterholz 8", „Kaisermühlen Blues"

Fotos: Contrast

Diese Menschen beeindrucken mich:
Madonna, Al Bundy.
Das täte ich an einem gewonnenen Tag:
Laufen.
Das hat mich berührt:
die letzte Szene in „Perfect Love Affair" mit Annette Benning & Warren Beatty.
Mit ihm/ihr würde ich gerne einen Abend verbringen:
Conan O'Brian.
Das bedeutet Helfen für mich:
etwas für jemanden zu tun, obwohl es unangenehm ist.

Vielen Menschen wäre schon geholfen, wenn ...
... sie ehrlich zu sich selbst wären.
Manche Menschen beneide ich um ...
... ihre Schönheit.

Dieses Tier wäre ich gerne:
Katze.
Mein Lieblingsmotto:
Lebe lieber ungewöhnlich.

Mit Rudi Rohaczek, Darsteller in „Hinterholz 8"

VON PRÄSIDENT FREDY MAYER

Menschlichkeit

Wir leben in einer Zeit der Menschlichkeit. Sie glauben mir nicht? Doch, es stimmt: Mitgefühl, Leid und der Wunsch zu helfen sind allgegenwärtig. Noch nie wurde so viel geholfen wie heute. Aber die Hilfe ist verzweigter geworden.
Um die Menschlichkeit ist ein Konkurrenzkampf entstanden. Greenpeace, amnesty international oder Ärzte ohne Grenzen sind klingende Namen der Mitmenschlichkeit. Unsere Betroffenheit reicht von der Bachverbauung hinterm Haus bis zur Frage des globalen Überlebens. Überall wollen wir helfen.

ÖRK

Wer denkt dabei schon an jene, die *alltäglich* unser Wohlergehen sichern, und das seit Jahrzehnten? Die Leistungen des Roten Kreuzes sind nicht allen bekannt, dafür aber umso konkreter.
Für das Rote Kreuz ist Freiwilligkeit die Grundlage des Helfens. Unseren 3600 hauptamtlichen Mitarbeitern stehen mehr als 38.000 Freiwillige gegenüber. Einige Beispiele:

Fredy Mayer, Präsident des ÖRK

- Unsere Notfallsanitäter werden bis zu 2000 Stunden lang ausgebildet. Das entspricht einem ganzen Arbeitsjahr mit Sieben-Tage-Woche ohne Urlaub. Und ohne Bezahlung.
- Unsere Gesundheits- und Sozialen Dienste bringen Hauskrankenpflege, Altenbetreuung, Essen auf Rädern und Besuchsdienst. Das sind jährlich über 1,5 Millionen Arbeitsstunden.
- Unser starkes Team von Freiwilligen stellt in jedem Katastrophenfall die benötigte Anzahl Helfer bereit.

Viele glauben, dass unser „Sozialstaat" ein dichtes Netz gewebt hat, das jeden Notfall auffängt. Doch oft genug sind es die Freiwilligen vom Roten Kreuz, die für Sie da sind.
Ihre Menschlichkeit steht in den Grundsätzen des Roten Kreuzes: „Unsere Hilfe ist freiwillig, uneigennützig und ohne Gewinnstreben."
Herzlichst, Ihr

Nur Wasser hilft

HOCHWASSER IST AUCH FÜR DIE ÜBERLEBENDEN EINE TÖDLICHE GEFAHR. DAS WICHTIGSTE MEDIKAMENT BEI HOCHWASSER IST – WASSER!

WISSEN SIE,

wie viel Wasser Sie verbrauchen ?

WC-Spülung	6–10 Liter
Bad	120–200 Liter
Dusche	14 l/Minute
Geschirrspüler	30 l/Ladung
Hand-Geschirrspülen	10 Liter
Rasensprenger	10 l/Minute
Gartenschlauch offen	20 l/Minute
offener Wasserhahn	6–10 l/Minute
Schwimmbadfüllung	50.000 Liter
Zähne putzen bei offenem Hahn	10 l/Minute

Manchmal kommt der Tod buchstäblich aus heiterem Himmel. So geschah es 1998 in Honduras, als der verheerende Wirbelsturm „Mitch" Dörfer und Städte zerstörte. Hunderttausende Menschen befanden sich in akuter Lebensgefahr. Dazu drohte das Ausbrechen von Seuchen, weil nicht genug reines Wasser zur Verfügung stand. Eine Situation, in der jeder Tag zählte.

Für solche Fälle hat das Rote Kreuz „Spezialeinheiten" parat. Sie heißen Emergency Response Units (ERUs) und sind in 48 Stunden an Ort und Stelle.

ERUs werden auf der ganzen Welt ausgebildet. Sie arbeiten nach gleichen Vorgaben und verwenden standardisierte Ausrüstungen. So können mehrere ERUs ohne große Absprachen sofort ein „Netzwerk der Hilfe" bilden und effizient zusammenarbeiten.

Die fünfköpfige österreichische ERU, die in Honduras eintraf, bereitete mit modernster Technik aus schmutzigem und gefährlichem Wasser reines Trinkwasser. Täglich wurden 60.000 Menschen versorgt.

So viel Hilfe kann ein kleines Team von nur vier Personen bringen, wenn es richtig geschult und professionell ausgerüstet ist.

Auch heute noch ist eine ERU des Österreichischen Roten Kreuzes in Honduras im Einsatz. Rotkreuz-Sprecher Bernhard Jany: „Unsere Hilfe richtet sich nicht danach, ob die Not gerade in der Zeitung steht. In Honduras bleiben wir, solange wir gebraucht werden. Und solange wir genug Spenden erhalten, um unsere Hilfe dort zu finanzieren."

Schmutziges Wasser

Mosambik in der Nacht auf den 27. Februar. Das Land befindet sich in Hochspannung. Seit Tagen gehen schwere Regenfälle nieder. Erste Überflutungen werden gemeldet. Für den nächsten Tag ist eine noch größere Flut vorhergesagt.

Doch sie kommt schon in der Nacht. Und überrascht alle, die nicht mehr rechtzeitig fliehen konnten.

Joe Gramann, Katastrophenhelfer des Österreichischen Roten Kreuzes, war in jener Nacht, als die zweite Flut kam, in Mosambik. „Die Leute waren unterwegs, um sich in Sicherheit zu bringen. In langen Karawanen zogen sie weg von der Gefahr. Viele aber mussten sich auf Bäume und Dächer retten. Dort haben

Fotos: ÖRK, Anna Stöcher

Mit Brunnen zum Grundwasser

Wasseraufbereitung in Honduras: Aus verseuchtem Wasser wird Trinkwasser erzeugt

Katastrophenhelfer Gramann: Brunnen bauen in Mosambik ▼

Rotkreuz-Sprecher Jany, zerstörtes Honduras: „Hilfe, solange sie nötig ist“ ▼

Mosambik: Leute wurden von Dächern gerettet

Honduras: Vier Techniker aus Österreich ...

sie tagelang ausgeharrt, bis die rettenden Hubschrauber kamen. Bis zu 60.000 Menschen waren das“, schätzt Gramann. Die Flüchtlinge mitgerechnet, waren wohl 300.000 Menschen von der Flutkatastrophe betroffen.

Was brauchen Menschen, deren Häuser im Wasser versunken sind, am dringendsten?

„Wasser natürlich!“, lautet Gramanns überraschende Antwort. „Sauberes Wasser, das man trinken kann.“ Denn die Überschwemmung bringt schmutziges Wasser auch dorthin, wo es vorher sauber war. Wasser, in dem tote Tiere und menschliche Leichen schwimmen. Dieses Wasser ist giftig. Wer davon trinkt, bringt sich in Lebensgefahr.

Brunnen bauen

„Als Erstes müssen wir verhindern, dass durch das schmutzige Wasser Seuchen ausbrechen“, beschreibt Joe Gramann die Arbeit der Experten vom Roten Kreuz, „indem wir für sauberes Wasser sorgen.“

In Mosambik baut das Rote Kreuz Brunnen. Auf diese Weise haben die Menschen auch dann Wasser, wenn die Helfer ihre Mission beendet haben.

„Für die Arbeit des Roten Kreuzes ist Wasser das wichtigste Medikament der Welt“, sagt Rotkreuz-Sprecher Bernhard Jany. „Mit Wasser fangen viele Probleme an“, ergänzt Katastrophenhelfer Gramann, „aber noch mehr Probleme lassen sich mit Wasser lösen.“

Thomas Aistleitner ▲

GIBT ES GENUG WASSER?

So wertvoll wie Gold.

Es gibt genug Wasser auf dieser Erde. **2/3** unseres Planeten sind davon bedeckt. Aber nicht einmal **3/100** dieses Wassers sind Süßwasser. Davon sind **2/3** im ewigen Eis gebunden. Was bleibt, ist **1/100** des Wassers auf der Erde. Davon muss die Menschheit leben. Aber selbst dieses Wasser ist nicht voll verfügbar: Uns Menschen nützt nur reines Wasser. In vielen Teilen der Erde ist reines Wasser ein rares Gut. Wasser wird „das Gold dieses Jahrtausends“, glauben Experten. So wertvoll wie Gold und so schwer zu finden.

Für das Rote Kreuz ist Wasser die Voraussetzung für Leben. Wo Wasserknappheit herrscht, ist Leben in Gefahr. **80** Prozent aller Krankheiten in der Dritten Welt haben ihre Ursache in verschmutztem Wasser. Alle acht Sekunden stirbt ein Kind an mangelnder Hygiene.

In Österreich gibt es reines Wasser in ausreichender Menge. Aber die Natur ist unberechenbar. Experten schätzen, dass im Jahr **2025** rund **60** Prozent der Weltbevölkerung nicht genug Wasser zum Überleben haben werden. Auch wir könnten einmal eine Wasserknappheit erleben.

... versorgen 60.000 Menschen pro Tag mit Trinkwasser

Testen Sie sich!

ÖRK

Auf CD-ROM: der interaktive EH-Kurs des Roten Kreuzes (Bestellung siehe unten)

Beim Erste-Hilfe-Test des Roten Kreuzes – damit wir nicht zu spät kommen!

Die HelferInnen des Roten Kreuzes erreichen mit ihren Rettungswagen und Hubschraubern jeden Ort in Österreich binnen 15 Minuten.

Aber 15 Minuten sind eine lange Zeit, wenn bei einem Unfallopfer oder bei einem akut Erkrankten das Herz stillsteht und mit dem Blut kein Sauerstoff mehr ins Gehirn gepumpt wird. In so einem Fall tritt in wenigen Minuten der Tod ein, oder der Patient trägt lebenslange Folgeschäden davon. Deshalb sind ausgebildete Ersthelfer wichtig, die die wenigen Handgriffe beherrschen, um lebensrettende Sofortmaßnahmen einzuleiten – bis die „Rettung" da ist.

Auch Sie sind ein Ersthelfer. Täglich können Sie im Familien- oder Freundeskreis oder im Straßenverkehr in die Lage kommen, Erste Hilfe leisten zu müssen.

Wissen Sie, wie's geht? Testen Sie sich mit den nachfolgenden Fragen! ▲

Die Lösungen finden Sie auf Seite 21.

1. Warum soll man im Rahmen der Schockbekämpfung den Notfallpatienten zudecken?

a) Um ihn vor Insekten zu schützen
b) Um ihn vor Schaulustigen abzuschirmen
c) Um ihn vor Unterkühlung zu schützen
d) Um einen Blutverlust zu verhindern

2. Wie erfolgt das korrekte Freimachen der Atemwege?

a) Inspektion der Mundhöhle bei überstrecktem Kopf
b) Öffnen beengender Kleidungsstücke; Inspektion der Mundhöhle; Mundhöhle bei zur Seite gedrehtem Kopf ausräumen; Kopf wieder zurückdrehen
c) Inspektion der Mundhöhle; Mundhöhle bei zur Seite gedrehtem Kopf ausräumen; Kopf wieder zurückdrehen; Öffnen beengender Kleidungsstücke
d) Öffnen beengender Kleidungsstücke; Inspektion der Mundhöhle; Mundhöhle bei überstrecktem Kopf ausräumen

3. Nennen Sie die lebensrettende Sofortmaßnahme bei einem bewusstlosen Notfallpatienten.

a) Beatmung
b) Stabile Seitenlage
c) Kopf überstrecken
d) Beine hochlagern

4. Wie lange soll man bei einem Notfallpatienten mit Kreislaufstillstand die Beatmung und Herzmassage durchführen?

a) 15 Minuten
b) Bis der Kreislauf oder Atmung und Kreislauf wieder einsetzen
c) Bis der Ersthelfer abgelöst wird oder die Rettung eintrifft
d) Max. 30 Minuten

5. Wie erfolgt die Kontrolle des Bewusstseins?

a) Berühren; Ansprechen; Schmerzreiz zufügen
b) Schmerzreiz zufügen; Berühren; Ansprechen
c) Ansprechen; Berühren; Schmerzreiz zufügen
d) Berühren; Schmerzreiz zufügen; Ansprechen

Vergleichen Sie nun Ihre Antworten mit der Lösung auf Seite 21.

1–5 richtige Antworten:
Zwischen 60 und 70 Prozent aller Notrufe werden von Verwandten, Freunden oder Arbeitskollegen abgegeben. Sollten Sie in diese Situation geraten, müssen Sie nicht nur den Notruf absetzen, sondern auch Erste Hilfe leisten, bis die Rettungskräfte eintreffen. Ein Erste-Hilfe-Kurs des Roten Kreuzes bildet Sie für diesen Fall aus.

6–9 richtige Antworten:
Ihr Erste-Hilfe-Wissen ist immer noch überdurchschnittlich gut, aber wollen Sie nicht wieder einmal einen Auffrischungskurs beim Roten Kreuz besuchen? Fragen Sie in Ihrer nächsten Dienststelle danach.

10–11 richtige Antworten:
Bravo! Ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse sind ausgezeichnet! Helfen Sie gerne Menschen in Krisensituationen? Wollen Sie vielleicht ehrenamtlich beim Roten Kreuz mitarbeiten? Erkundigen Sie sich in Ihrer nächsten Rotkreuz-Dienststelle.

Sie haben weniger richtige Antworten als erhofft? Sie sehen sich derzeit nicht in der Lage, einen Kurs zu besuchen? Wenn Sie einen PC haben, empfehlen wir Ihnen unseren **interaktiven Erste-Hilfe-Kurs** (Version 2.0. 1998). Bestellung: Tel.: 01/728 01 99 (Mo.–Do. 8–12, 13–16.30; Fr. 8–12) zum Preis von öS 398,– (zzgl. Versandkosten).

ROTKREUZ-HILFE INTERNATIONAL

Zukunft für die Kinder im Kosovo

Auch nach der Krise ist das Rote Kreuz für die Menschen da.

Der Tag beginnt um sechs Uhr. Wenn Bernhard Knoll Glück hat, gibt es Strom und damit warmes Wasser. Dann geht es ins Büro, wo eine Menge Arbeit auf den Rotkreuz-Mitarbeiter wartet.

Knoll organisiert den Wiederaufbau von Schulen und Kindergärten im Kosovo. Seine Arbeit reicht von Verhandlungen mit Architekten und Lieferanten über organisatorische Treffen und Telefonate mit anderen Hilfsorganisationen bis zum Besorgen von Heizholz und Besen. Dazu muss er laufend zur Erfolgskontrolle bei den verschiedenen Baustellen vorbeischauen. Aber die harte Arbeit wird auch immer wieder belohnt: „Man bekommt sofort Rückmeldungen über die eigene Tätigkeit."

Bernhard Knoll, Leiter des Schulwiederaufbauprojekts

Fotos: Knoll

Unterricht

Schon im Österreich-Camp in Albanien hat der Unterricht für die Flüchtlingskinder ein Stück Normalität aufrechterhalten. Aber nach der Rückkehr nach Hause fanden viele Schüler ihre Schulen nicht mehr oder sehr schwer zerstört vor. Dazu kommt, dass der Zustand der Gebäude weit vom österreichischen Standard entfernt war. So gab es in Romaja nur zwei Latrinen für 700 Schüler. In dem kleinen Gebäude wurden die Kinder in drei Schichten von acht bis 20 Uhr unterrichtet.

In Prizren waren ursprünglich zwei Schulen geplant, im Norden im Gebiet Istog ebenfalls zwei Schulen. Von Ende September 1999 bis Ende April 2000 leitete Bernhard Knoll das Schulwiederaufbauprojekt. Insgesamt wurden sieben Gebäude saniert. Jetzt verfügen die Schulen nicht nur über genug sanitäre Anlagen, es gibt nun auch sauberes Trinkwasser und Unterrichtsmaterialien für die Schüler.

„Das Wichtigste ist die gemeinsame Arbeit von Helfern und Betroffenen"

„Hier kann ich mehr tun als zu Hause am Schreibtisch"

Die Ziehharmonika

„Das wichtigste ist die gemeinsame Arbeit von Helfern und Betroffenen", weiß Bernhard Knoll, denn nur so kann das eigene Projekt erfolgreich werden.

Der Rotkreuz-Delegierte berichtet von Erfolgserlebnissen, die ihn immer wieder motivieren: „Die Schule in Romaja hat sich eine Ziehharmonika gewünscht. Und wie wir die dann mit Hilfe des Jugendrotkreuzes beschaffen konnten und wir das Paket auch noch vor Weihnachten in den Kosovo bringen konnten, hat die ganze Schule spontan gefeiert." Als Belohnung gab es dann auch ein Gruppenfoto mit den Kindern und dem Schuldirektor.

Der Kosovo ist zwar nur mehr ein seltener Gast in den Schlagzeilen der Zeitungen. Für das Rote Kreuz aber muss die Hilfe dauern – solange sie von den Menschen gebraucht wird. ▲

BESSERE ZUKUNFT

Das Rote Kreuz im Kosovo

Von September 1999 bis April 2000 wurden insgesamt **7** Gebäude generalsaniert, um den Kindern im Kosovo ein Stück Alltag zu schenken. Seit Ende April können sich in Istog, Prizren, Romaja, Pllave und Buqe über **3000** Kinder in den wieder aufgebauten Schulen auf eine hoffentlich bessere Zukunft vorbereiten. Auch mehrere ausgelagerte Unterrichtsräume wurden hergerichtet. Die Gesamtkosten des Projektes betragen über **16 Millionen** Schilling.

Das Österreichische Rote Kreuz unterstützt auch weiterhin hilfsbedürftige Menschen in Serbien und Montenegro. Das Jugendrotkreuz unterstützte den Wiederaufbau im Kosovo mit verschiedenen Materialien, den bewährten Katastrophensäckchen und **30** Schulkisten mit von Schulklassen gesammelten Unterrichtsmaterialien.

Ihre Spende. Weltwei

ROTES KREUZ. WO WIR HELFEN.

Menschen in Not rasch und unbürokratisch helfen. Das ist das Ziel der Katastrophenhilfe des Österreichischen Roten Kreuzes. Diese Hilfe erfolgt finanziell, materiell und personell. Österreichischen Familien, die Opfer von Brand- oder Unwetterkatastrophen geworden sind, leistet das ÖRK finanzielle Spontanhilfe zum Wiederaufbau ihrer Häuser. In Bosnien versorgen wir Menschen, die sonst gar nichts mehr haben, mit einer täglichen Mahlzeit.

Helfer vor Ort

Das ÖRK entsendet auch Delegierte, die diese Projekte leiten und sicherstellen, dass die Hilfe dort ankommt, wo sie benötigt wird.
Vorsorge ist die Voraussetzung für die rasche Hilfe. Dafür unterhält das Rote Kreuz in allen Bundesländern Katastrophenhilfedepots, in denen wir für den Notfall Zelte, Decken, Feldbetten und Medikamente lagern.
Wo die Katastrophenhilfe des Österreichischen Roten Kreuzes aktiv ist und wie sie arbeitet, möchten wir Ihnen auf dieser Seite zeigen.

Geprüfte Spenden

Wirksamkeit. Für die uns anvertrauten Spenden wird größtmögliche Wirksamkeit sichergestellt. Wir kaufen Hilfsgüter möglichst preisgünstig ein. Der Verwaltungsaufwand bleibt so gering wie möglich.
Kontrolle. Unsere Bilanzen werden jedes Jahr durch einen staatlich beeideten Wirtschaftsprüfer kontrolliert, der außerhalb der Organisation des Österreichischen Roten Kreuzes steht und für die Richtigkeit seiner Ergebnisse haftet.
Information. Ein jährlicher Leistungsbericht informiert die Öffentlichkeit über die erfolgte Verwendung der Spendenmittel.

Wollen Sie mehr wissen?

Unsere aktuelle **Broschüre** „Ihre Spende. Weltweit im Einsatz“ informiert Sie über die aktuellen Projekte der Rotkreuz-Katastrophenhilfe. Einfach kostenlos per Postkarte anfordern beim **ÖRK-Pressereferat, Kennwort „Weltweit im Einsatz“, Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Wien.**

HONDURAS
Wirbelstürme, Überschwemmungen, Seuchengefahr. Das Österreichische Rote Kreuz bereitet Schmutzwasser zu Trinkwasser auf.

BULGARIEN
89 Prozent der Bevölkerung leben unter dem Existenzminimum. Das Rote Kreuz bringt Säuglingsnahrung, Suppe und Brot für Kinder.

BURKINA FASO
Eines der ärmsten Länder der Erde. Lebenserwartung: 48 Jahre. Das Wiener Jugendrotkreuz schickt Katastrophensäckchen.

POLEN
BALKAN
RUMÄNIEN
JUGOSLAWIEN
KROATIEN
BOSNIEN
ALBANIEN
BULGARIEN
SUDAN
NIGERIA
BURKINA FASO
CÔTE D'IVOIRE
KENIA
KONGO
RUA
TANSANI
MOSAMBIK
NAM
MEXIKO
KUBA
HONDURAS
NICARAGUA
VENEZUELA
KOLUMBIEN
PERU

medizinische Hilfe
Trinkwasser
Entwicklungshilfe
Nahrungsmittel/Saatgut
Delegierte(r) vor Ort
Minen

WO DIE KATASTROPHENHILFE DES ÖSTERREICHISCHEN ROTEN KREUZES AKTIV IST.

im Einsatz.

Contrast

SHKODRA

Das Flüchtlingscamp von „Nachbar in Not“ in Albanien wurde weltberühmt. Dieses Baby kam im Camp zur Welt – in Sicherheit.

TSCHERNOBYL

14 Jahre nach der Katastrophe. Kranke Menschen, missgebildete Neugeborene. Das ÖRK unterstützt ein Projekt zur Früherkennung von Schilddrüsenkrebs.

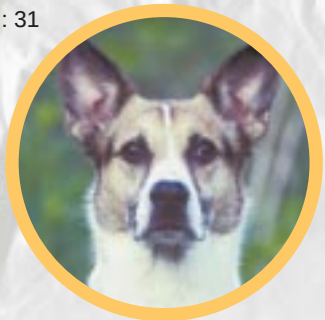
NORDKOREA

Eine Regierung, die ihr Land nicht ernähren kann. Kinder, die verhungern. Das Österreichische Rote Kreuz schickt Nahrung und Medikamente.

UKRAINE
GEORGIEN
ARMENIEN
ASERBAIDSCHAN
TÜRKEI
IRAK
ERITREA
AFGHANISTAN
NORDKOREA
INDIEN
VIETNAM
LAOS
SRI LANKA
MALAYSIA
INDONESIEN

TÜRKEI

Nach dem Erdbeben kamen die Suchhunde aus Österreich: 31 Menschen wurden gerettet.



Stöcher

Fotos: ÖRK

SRI LANKA

Die andere Seite des Urlaubslandes: 8 Kilometer zur nächsten Wasserstelle. ÖRK-Delegierter Christian Gajsek und sein Team bauen Brunnen – bisher über 230.

MALAYSIA

Asiens Kinder sterben an Seuchen. Rotkreuz-Delegierter Stefan Seebacher bringt Hilfe.

Contrast

MOSAMBIK

Wir stellen die durch die Überschwemmung zerstörten Trinkwasserbrunnen wieder her und graben weitere Brunnen.

RAT UND HILFE

WAS IST EIGENTLICH ...

... Hepatitis?

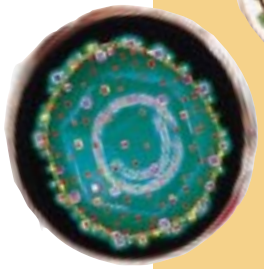
Als infektiöse Hepatitis bezeichnen Ärzte eine Entzündung der Leber, der Entgiftungsstation des menschlichen Körpers.
Die häufigsten Ursachen einer Hepatitis sind Viren, die sich in den Leberzellen vermehren. Wenn das Abwehrsystem des Körpers die befallenen Zellen nicht beseitigen kann, heilt die Hepatitis nicht aus und wird chronisch. Bleibt sie über Jahrzehnte bestehen, droht eine Leberzirrhose oder gar Leberkrebs.

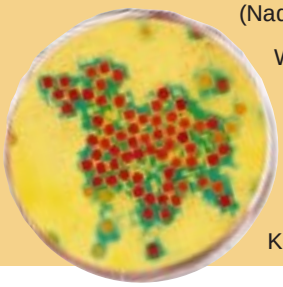
Anzeichen. Die Anzeichen ähneln zuerst einem grippalen Infekt, später kommen Übelkeit, Appetitlosigkeit und Widerwillen gegen fette Speisen, Alkohol und Tabak hinzu. Die Lederhaut der Augen färbt sich gelb. Die Krankheitserscheinungen entwickeln sich nicht sofort, sondern können bis zu sechs Monate nach der Ansteckung auftreten. In dieser Zeit kann die angesteckte Person die Krankheit aber bereits übertragen.

Hepatitis A ist eine in Österreich zwar seltene, aber weltweit eine der häufigsten Infektionskrankheiten. Sie verläuft in den meisten Fällen gutartig und wird nicht chronisch. Wer in Länder mit niedrigem Hygienestandard reist, dem ist dennoch die wirksame und gut verträgliche Impfung zu empfehlen.

Hepatitis B wird durch infiziertes Blut und andere Körperflüssigkeiten übertragen. Meist heilt die Infektion, doch in zehn Prozent der Fälle wird die Erkrankung chronisch. Hepatitis B ist etwa 100-mal ansteckender als Aids, weltweit leiden mehr als 350 Millionen Menschen an der chronischen Form – besonders in Asien und Afrika. In Österreich wird die Zahl der Infizierten auf über 40.000 geschätzt. Es gibt eine wirksame Impfung, die bereits ab dem dritten Lebensmonat empfohlen wird.

Hepatitis C. Das Virus wurde erst 1988 entdeckt und wird unter anderem wie Hepatitis B übertragen, 50 Prozent der Übertragungswege sind noch ungeklärt. Sie verläuft überwiegend chronisch und ist derzeit nicht heilbar. Es gibt auch keine Impfung. Weltweit 170 Millionen Infizierte, in Österreich mindestens 16.000. Die Krankheit wird sehr häufig durch Drogenkonsum (Nadeltausch) übertragen.





Weitere Infos in:
„Hepatitis“
Informationsbroschüre, 24 Seiten, kostenlos zu bestellen per Fax: 01/589 00-259, Kennwort „Hepatitis“.

Fotos: Contrast

Zu Hause

WAS SIE WISSEN SOLLTEN, WENN SIE FÜR JEMANDEN SORGEN MÜSSEN.

Bei Krankheit, im Alter oder bei einer Behinderung zu Hause zu bleiben und von den Angehörigen bis zuletzt umsorgt zu werden – das wünschen sich die meisten Menschen.

Auch heute, in Zeiten der Kleinfamilien, werden pflegebedürftige Menschen nicht abgeschoben oder allein gelassen. Für die meisten Familien ist es selbstverständlich, ihre Angehörigen dort zu pflegen, wo sie hingehören: in ihrer vertrauten Umgebung.

Illustrationen: Peter Unger

Doch mit der Zeit hat sich auch die häusliche Pflege verändert.

- Dauerten Pflegeeinsätze früher meist nur wenige Monate, so leisten Angehörige heute oft jahre-, wenn nicht jahrzehntelang Hilfe. Denn die Lebenserwartung ist gestiegen, die medizinische Betreuung wurde verbessert, und damit hat sich die Pflegedauer verlängert.
- Die Pflege wurde weiterentwickelt. Richtige Pflege erfordert heute mehr Wissen und Aufwand als einst.
- Heute sind die Familien zwar kleiner, es leben aber oft mehrere Generationen zusammen. Oft pflegen „Kinder“, die selbst schon ältere Menschen sind, ihre noch älteren Eltern.
- Nur eines ist gleich geblieben: Frauen tragen die größte Last der Pflege.

Vielleicht gehören auch Sie zu den Pflegenden. Vielleicht haben Sie sich schon gefragt, ob Sie Ihren Aufgaben gewachsen sind und ob Sie das nötige Rüstzeug haben. Viel-

GEWINNSPIEL

10 Bücher zu gewinnen

Schreiben Sie uns Ihre Erfahrungen mit Hauskrankenpflege. Unter allen Einsendern verlosen wir 10 Stück „Praxisbuch Hauskrankenpflege“. Postkarte bis 15. Juni an das **ÖRK-Pressereferat, Kennwort „Hauskrankenpflege“, Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Wien.**

gut gepflegt

leicht wissen Sie aber auch schon, dass die Gesundheits- und Sozialen Dienste des Roten Kreuzes ein breites Angebot für alle Fragen und Anliegen rund um das Pflegen bereithalten.

Sie können vom Roten Kreuz Kurse und Beratung erwarten, wenn Sie selbst pflegen. Wir nehmen Ihnen aber auch die Pflege ganz oder teilweise ab, je nachdem, wie es den Bedürfnissen der gepflegten Person am besten entspricht.

Beachten Sie die folgenden zehn Gedanken. Vielleicht treffen einige davon auf Ihre Situation zu. Vielleicht ist sogar eine nützliche Anregung für Sie dabei.

1 **LICHT** kann auch düstere Stimmung aufhellen. Auch bettlägerige Menschen müssen nicht im Dämmerlicht bleiben. Ziehen Sie die Vorhänge zurück! Eine Leselampe, die von der kranken Person selbst bedient werden kann, ist wichtig.

2 Denken Sie manchmal, Sie machen einen Handgriff, eine tägliche Tätigkeit vielleicht nicht ganz richtig? Pflege kann man **LERNEN**, und es gibt Kurse für jeden Bedarf.

3 **KRISEN** sind Begleiter der Pflege. Das gilt für den Pflegenden und die kranke Person. Sprechen Sie mit anderen darüber – vielleicht in einer Selbsthilfegruppe.

4 **HOFFNUNG**. Alles fällt ein bisschen leichter, wenn die Zukunft nicht dunkel ist. Man kann immer etwas lernen, etwas erfahren, jemanden kennen lernen. Solange genug Neugier da ist, geben Menschen nicht so leicht die Hoffnung – und damit sich selbst – auf.

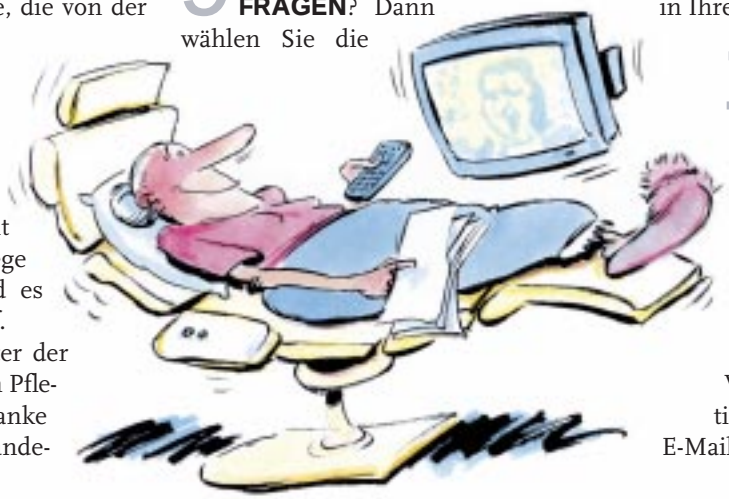
5 Alter heißt nicht immer nur Leistungsabfall. Ältere Menschen haben viel **ERFAHRUNG** und besondere Fähigkeiten wie Organisationstalent und Durchhaltevermögen. Fühlen Sie sich noch fit? Dann können Sie vielleicht anderen unter die Arme greifen und dabei auch ihr eigenes Leben bereichern.

6 Viele Menschen, aber noch nicht alle, kennen den **SENIORENNOTRUF**. Damit können Sie Verwandte, aber auch Rettungsdienste erreichen. Die Rufhilfe am Handgelenk bringt der kranken Person Sicherheit – und dem Pfleger Bewegungsfreiheit.

7 Eine warme **MAHLZEIT** ist auch ohne Kochen ganz nah. Und es gibt sie in ganz verschiedenen Angeboten und Intervallen.

8 Einmal kommt der letzte Tag und der **LETZTE WEG**. Sprechen Sie schon vorher über das Sterben. Begleiten Sie ihre Lieben dabei, damit der Abschied leichter fällt. Auch für Sterbebegleitung gibt es eine Ausbildung.

9 Fühlen Sie sich insgesamt überfordert? Haben Sie noch **FRAGEN**? Dann wählen Sie die Nummer des Referates für Gesundheits- und Soziale Dienste des Roten Kreuzes in Ihrem Bundesland (siehe Kasten).



10 Haben Sie Zugang zum **INTERNET**? Werfen Sie einmal einen Blick auf www.hauskrankenpflege.at. Hier finden Sie viele wertvolle Tipps über Pflege daheim und eine Übersicht über alle Leistungen des Roten Kreuzes. ▲

TERMIN: Hauskrankenpflegekongress vom 7.–10. Mai 2000 in Wien im Austria Center. Informationen unter Tel.: 01/512 80 91, E-Mail: homecare2000@icos.co.at

BUCHTIPP

Johanna Reinisch „Praxisbuch der Hauskrankenpflege“

Der praktische Ratgeber für pflegende Angehörige. Leopold Stocker Verlag, 206 illustrierte Seiten, Preis: öS 248,–. Im Buchhandel erhältlich.

AUF EINEN BLICK

Haben Sie eine Frage zur Pflege? Brauchen Sie Hilfe? Die Gesundheits- und Sozialen Dienste des Roten Kreuzes sind nur einen Anruf weit weg!

BURGENLAND	02682/744-12
KÄRNTEN	0463/455 55-66
NIEDERÖSTERREICH	02272/604-434
OBERÖSTERREICH	0732/76 44-171
STEIERMARK	0316/36 01-17
SALZBURG	0662/81 44-110
TIROL	0512/336 03-81
VORARLBERG	05522/770 00-21
WIEN	01/79 580-1109

RAT & HILFE

ERSTE-HILFE-TIPP

Verlegung der Atemwege durch Fremdkörper

Kleinkinder können beim Spielen kleine Gegenstände wie Knöpfe, Kugeln, Bohnen, Geldstücke oder Bausteine verschlucken oder „einatmen“ und geraten dadurch in Erstickungsgefahr.
Bleibt der Fremdkörper in der Speiseröhre stecken, kommt es zur Einengung der Luftröhre.
Steckt der Fremdkörper im oberen Bereich der Atemwege, kann die Luftröhre direkt blockiert sein. Bohnen sind hier besonders gefährlich, sie schwellen im feuchten Milieu der Luftröhre an und können zur vollständigen Blockierung der Atemwege führen.

ERKENNEN

- das Kind greift sich mit der Hand an den Hals und kann nicht sprechen
- starker Hustenreiz, pfeifendes Atemgeräusch
- krampfhafte Atemversuche, Angstzustände
- Atemnot, Blaufärbung des Gesichts

GEFAHR

- Atemstillstand

ERSTE HILFE

bei Bewusstsein:

- Beruhigung des Kindes
- Inspizieren der Mundhöhle
- wenn das Kind ansprechbar ist, zum Husten auffordern
- kleine Kinder mit dem Kopf nach unten halten, zwischen die Schulterblätter klopfen
- größere Kinder mit vornübergebeugtem Oberkörper lagern und zwischen die Schulterblätter klopfen
- Notruf

ohne Bewusstsein:

- Stellen der Notfalldiagnose
- entsprechende lebensrettende Sofortmaßnahmen
- Notruf

Das Rote Kreuz bietet Ihnen zusätzlich zum allgemeinen Erste-Hilfe-Kurs einen Kurs **„Notfälle und Erkrankungen im Säuglings- und Kleinkindalter“** an, bei dem auf die besondere Vorgehensweise bei Notfällen mit Kindern eingegangen wird. Fragen Sie bei Ihrem Landesverband nach, wann der nächste Kurs in Ihrer Nähe stattfindet.

REZEPT

DAS REZEPT FÜR DEN MAI

Aus: „Salate“, von Cornelia Adam, Verlag Gräfe und Unzer, 64 S., öS 94,–. Schreiben Sie uns Ihre Erfahrungen mit diesem Rezept. Unter allen Einsendungen verlosen wir fünf Exemplare von „Salate“.

Adresse: Redaktion „Das Rote Kreuz“, Kennwort „Salate“, Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Wien.

Gemüsesalat mit Ingwer

Zutaten für 2 Personen:
200 g Chinakohl
2 kleine Zucchini
1 rote Paprikaschote
150 g Ingwer (etwa 1 cm)
2 EL Sojaöl
2 EL geröstetes Sesamöl
2 Knoblauchzehen
1 TL Chinagewürz oder Curry
Salz, Pfeffer, 2–3 EL Zitronensaft
1 EL Sojasauce

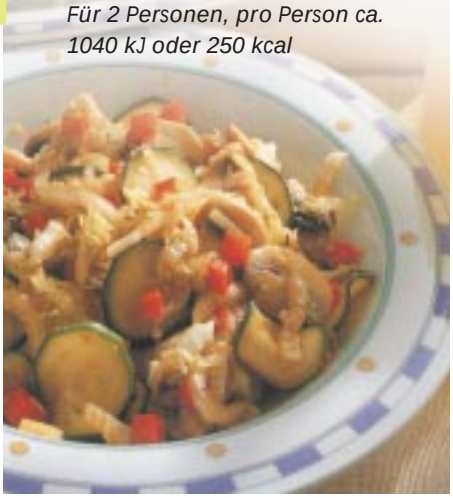
1 Chinakohl putzen, längs halbieren und in schmale Streifen schneiden. Dann waschen und gut abtropfen lassen. Die Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben hobeln. Die Paprikaschote putzen, kurz waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Champignons putzen, kurz waschen und in Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken.

2 Das Sojaöl und das Sesamöl in einer breiten Pfanne oder im Wok erhitzen. Die Champignons darin 5 Minuten kräftig braten und herausnehmen.

3 Chinakohl und Zucchini im verbliebenen Öl bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Knoblauch schälen und dazupressen. Ingwer, Paprika und Champignons mitbraten. Mit Chinagewürz, Salz und Pfeffer würzen.

4 Zitronensaft und Sojasauce untermischen, einmal kurz aufkochen und den Salat lauwarm auf zwei Tellern anrichten.
Zubereitungszeit: 30 Minuten.

Für 2 Personen, pro Person ca. 1040 kJ oder 250 kcal



*Je ein Kochbuch „Aufläufe“ haben gewonnen: Monika **Wurzer**, 3250 Wieselburg; Aurelia **Schalk**, 8054 Graz; Margarete **Rohrmoser**, 4663 Laakirchen; Hannes **Rippler**, 1238 Wien; Jordana **Gsöllpointner**, 3335 Weyer.*

GESUNDHEIT

FÜR IHRE GESUNDHEIT

Zecken – rechtzeitig schützen!

Contrast

Der Frühling – und damit die Zecken-Saison – steht vor der Tür, schon jetzt sollte an die Impfung gedacht werden. Die Zecken lauern in Wäldern, an Waldrändern, aber auch im eigenen Garten oder in Parks.

Anzeichen. Fieber, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Genickstarre können die ersten Anzeichen von Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) sein. Die FSME greift die Gehirnsubstanz an und kann auch Lähmungen hervorrufen. Einmal ausgebrochen, ist die Krankheit selbst nicht zu behandeln, nur die Symptome können gelindert werden. Generell enden bis zu zwei Prozent der FSME-Erkrankungen tödlich.

Schutz. „Die Impfung bietet den besten Schutz gegen FSME", betont Dr. Christian Feinböck vom Österreichischen Roten Kreuz. Kleinkinder könnten schon ab dem ersten Lebensjahr geimpft werden. Ältere Menschen sollten besonders darauf achten, den Impfschutz alle drei Jahre auffrischen zu lassen. Das Risiko von Komplikationen nach der Impfung ist – so Dr. Feinböck – äußerst gering, die FSME-Erkrankung ist jedenfalls viel gefährlicher. Der Impfstoff ist in der Apotheke erhältlich, die Impfung kann problemlos vom Hausarzt verabreicht werden. Je nach Sozialversicherung sind Zuschüsse möglich.

Biss. Was aber ist nach einem Zeckenbiss zu tun? In der Haut befindliche Zecken sollte man mit einer Pinzette möglichst weit vorne erfassen: „Man darf nicht abrutschen und soll die Zecke gerade, ohne Drehen, herausziehen. Spezielle Zangen, mit denen Zecken entfernt werden können, sind in der Apotheke erhältlich. Ungeimpfte sollten danach auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen. Bei später auftretenden Rötungen oder Entzündungen ist jedenfalls der Arzt aufzusuchen, da Zecken auch Borreliose – eine bakterielle Erkrankung – übertragen können. „Am besten ist es, sich vor Zeckenbissen zu schützen, indem man im Garten oder Wald geschlossene Schuhe, lange Hosen und langärmelige Oberbekleidung trägt."

Gesundheitsredaktion im Internet: http://www.redcross.or.at

VON ROTKREUZ-ARZT DR. CHRISTIAN FEINBÖCK

GASTRITIS

WAS TUN BEI GASTRITIS?

Viele leiden darunter.

Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, ein Druckgefühl und Druckschmerz im Oberbauch, plötzlicher starker Magenschmerz oder Magenkrämpfe – das sind einige der Symptome, die auf eine Entzündung der Magenschleimhaut (Gastritis) hindeuten können. Eine Gastritis entsteht, wenn die Schleimschicht, die die Magenschleimhaut vor aggressiven Stoffen schützt, geschädigt ist.

Chronisch. Ist die Magenschleimhaut dauerhaft verändert, spricht man von einer chronischen Gastritis. Mehr als die Hälfte aller Menschen über 50 Jahre leidet darunter. Oft, ohne es zu wissen. Denn in den meisten Fällen haben sie keine Beschwerden. In solchen Fällen ist oft die Magenschleimhaut zurückgebildet. Es lässt sich auch das Bakterium Helicobacter pylori nachweisen.

Akut. Eine akute Gastritis hingegen lässt sich meist auf eine Vergiftung, etwa durch Alkohol, Pilze oder Medikamente, zurückführen. Auch verdorbene Lebensmittel, eine Nahrungsmittelallergie oder Überempfindlichkeit auf Kaffee oder scharfe Gewürze können Auslöser sein. Wenn Blut erbrochen wird oder der Stuhl schwarz ist, sofort den Arzt aufsuchen.

Hilfe. Fasten beruhigt die Magenschmerzen. Essen Sie statt weniger großer Portionen lieber öfters kleine Portionen. Tees, Tropfen oder Tabletten mit Kamille, Schafgarbenkraut oder Süßholzwurzel helfen.

Alkohol, Nikotin und Kaffee sollten gemieden werden, ebenso wie sehr scharfe Gewürze oder extrem heiße oder kalte Getränke. Überhaupt kommt es – wie so oft – auch hier auf gesunde Ernährung an.

Contrast

RÄTSELN SIE MIT!

GEWINNEN SIE EINE RES-Q-144 ARMBANDUHR MIT KLETTBAND ODER EINEN VON 20 ROTKREUZ-TEDDYBÄREN!

Die Buchstaben in den gelben Feldern des Kreuzworträtsels geben Auskunft darüber, wo die Katastrophenhilfe des Österreichischen Roten Kreuzes aktiv ist.

Senden Sie die Auflösung per Postkarte bis **15. Juni 2000** an das ÖRK-Pressereferat, Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Wien.

Aus den richtigen Einsendungen werden 21 Preise gezogen. Hauptpreis ist eine sportliche Armbanduhr mit Klettband und Pulsmesshilfe. Weitere Preise sind die beliebten Rotkreuz-Teddybären.

Die Ziehung erfolgt unter Ausschluss des Rechtsweges. Über dieses Preisrätsel kann kein Schriftverkehr geführt werden. Die Preise können nicht bar abgelöst werden.

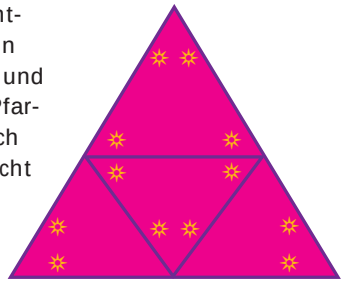
Mitarbeiter, Gehilfe	Arbeitsbereich d. Roten Kreuzes	mit flinken Bewegungen schnell laufen	1	Radrennfahrer m. Schrittmacher		investieren			Himmelskörper	peinlich, blamabel
						2			Gedichtform	
5				schweiz. Flächenmaß		mexikan. Stadt				13
starke Welle	17	gramm. Form v. sehen				weibl. Gestalt bei Wagner				
ehem. ö. Schirennläufer		stattfinden							11	
		9				ukrain. Halbinsel		sehr betagte	Bergeinschnitt	
		15		Blume	Peitschenart				4	
schott. Sippenverband		Flüssigkeit sich ansammeln lassen	Luft, engl.		12		german. Göttin			
frz. Schriftsteller, †			schneckenförm. gewundene Linie							
				16	Nordwind	10	fragen, engl.		in direkter Verbindung (EDV)	
Einwohner dtsch. Inseln, MZ			österr. Psychiater, †			kleinstes Materieteilchen				
							14			dtsch. Schriftsteller, †
pers. Musikinstrument				türk. Titel		frz. Artikel		bekommen, engl.	3	
Standhaftigkeit	Verderben		6				alkohol. Getränk			
8					Not, Trübsal					
Ureinwohner Südamerikas	7						Getränk			

UNHÖFLICHER WIRT

Der Wirt preist seinen 36-Betten-Gasthof an, der 20 Ein- und Zweibettzimmer hat. „Wie viele Zweibettzimmer haben Sie denn?“, fragt ein Gast. „Das können Sie ganz leicht selbst ausrechnen“, fordert der Wirt ihn auf. Wie viele sind es?

DREI GENERATIONEN

Großvater, Sohn und Enkel arbeiten auf dem Feld. Da kommt der neue Pfarrer vorbei, fragt dies und das, und zum Schluss will er wissen, wie alt alle sind. Der Großvater antwortet: „Mein Sohn und ich sind 109, mein Sohn und mein Enkel sind 56, mein Enkel und ich sind 85 Jahre alt.“ Der Pfarrer dankt zwar höflich, doch erst daheim geht ihm ein Licht auf, wie alt sie sind. Wer weiß das noch?



DREIECK

Mit drei geraden Strichen ist diese Figur weiter zu teilen, sodass neue Dreiecke mit nur einem Punkt entstehen.

AUFLÖSUNG

DIE LÖSUNG: TRINKWASSER

Kreuzworträtsel

Nach dem Namen eines unentbehrlichen Medikamentes, das vielen Menschen fehlt, haben wir in der letzten Ausgabe gefragt. Die Lösung lautet: Trinkwasser.

Aus den vielen Einsendungen wurden folgende Gewinner gezogen: Den ersten Preis, eine Armbanduhr mit Klettband und Pulsmesshilfe, gewann Franz **Pauer**, 7000 Eisenstadt. Je einen Teddybären erhielten: Andreas **Schön**, 1140 Wien; Erna **Tröster**, 2102 Bisamberg, Eva **Mestanek**, 3385 Prinzersdorf, Herta **Gerum**, 4053 Haid, Charlotte **Ottmann**, 5330 Fuschl/See, Lore **Büchel**, 6800 Feldkirch, Margarete **Felsinger**, 8020 Graz, Gerti **Pinter**, 9125 Kühnsdorf, Sissy **Svoboda**, 1090 Wien, Ing. Robert **Hintergruber**, 2103 Langenzersdorf, Gisela **Polzer**, 3830 Waidhofen/Th., Martina **Pühringer**, 4490 St. Florian/Linz, Herta **Steiner**, 5023 Salzburg, Nicole **Paulak**, 6922 Wolfurt/Vlbg., Hilde **Cseh**, 7540 Güssing, Ernest **Meyer**, 8330 Feldbach, Heinz **Kreiner**, 9241 Wernberg, Elsa **Kopp**, 6900 Bregenz, Michael Leitner, 8813 St. Lambrecht, Gerhard **Schlager**, 3108 St. Pölten. Wir gratulieren den Gewinnern!

Geburtstag

Geburtstag: Jeder bekommt ein großes (1/6) und ein halbes (1/12) Stück.

Wie viele Monate? Alle!

Verfolgungsjagd

Nach 20 Sekunden holt Hasso den Hasen ein. Denn:

$$15x = 100 + 10x$$
$$x = 20$$

Lösung zum Erste-Hilfe-Quiz auf Seite 8: 1. c; 2. b; 3. b; 4. b, c; 5. c. Zählen Sie Ihre richtigen Antworten und erfahren Sie auf Seite 8 in dieser Ausgabe, wie gut Sie in Erster Hilfe sind.

EINSICHTEN

Die Gewinner von „Wohltuende Wickel“:
Mag. Leo Schabauer, 2560 Berndorf, Helga Dabernig, 9542 Afritz am See, Dorothea Hipp, 3541 Senftenberg, Maria Ausleitner, 4283 Bad Zell, Evelyne Kelner-Fuchs, 6951 Lingenau, Pauline Blaschzuck, 8020 Graz, W. und R. Gebhardt, 7212 Forchtenstein, T. u. C. Schwark, 6850 Dornbirn, Ulrike Ebermann, 3714 Goggendorf, Ursula Hirth, 4600 Wels.

EINSICHTEN UND WEISHEITEN

Eitelkeit

Ich habe den Kampf
gegen die Falten
aufgegeben,
weil nichts
so viele Falten macht
wie der Kampf
gegen die Falten.
Liv Ullmann, *geb. 1938, norwegische Schauspielerin*

Fotos: Contrast

Wenn man
nichts zu sagen hat,
macht man
von sich reden.
Anonym

Es gibt keinen anderen
Teufel als den
wir in unserem eigenen
Herzen haben.
Hans Christian Andersen, *1805–1875, dänischer Dichter*

Mann und Frau

Eine eitle Frau
braucht einen Spiegel.
Ein eitler Mann
ist sein eigener Spiegel.
Françoise Sagan, *geb. 1935, französische Schriftstellerin*

Brüllt ein Mann,
ist er dynamisch.
Brüllt eine Frau,
ist sie hysterisch.
Hildegard Knef, *geb. 1925, deutsche Schauspielerin, Sängerin und Schriftstellerin*

Frauen möchten
in der Liebe
Romane erleben,
Männer nur
Kurzgeschichten.
Daphne du Maurier, *1907–1989, englische Schriftstellerin*

Zukunft

Ein Blick in die
Vergangenheit
hat nur Sinn,
wenn er der Zukunft dient.
Konrad Adenauer, *1876–1967, deutscher Bundeskanzler*

Je planmäßiger
die Menschen vorgehen,
desto wirksamer
trifft sie der Zufall.
Friedrich Dürrenmatt, *1921–1990, Schweizer Schriftsteller und Dramatiker*